

دوستان اتابک اعظم　　　که بود در مسرت و شادی



دشمنان اتابک اعظم　　　که بود خار و مبتذل امروز

العلم علمان علم الابدان و علم الادیان عقل کل علم ابدان
را مقدم بر علم ادیان و مذاهب فرموده چه خلقت
انسان برای معرفت و معرفت فرع وجود و صحت بدنست
وامروز از روی جهالت و تغافل ازین فریضه محتوم صرف
نظر کرده در مدارس و مکاتب قبل از تعلیم و تدریس ترتیب
حفظ بدن که اهم و اقدم همه مسائل و علوم است باطفال
زبان خارجه و جغرافیای هند و چین و هیئت آسمان
و زمین و موهومات فلسفه و اساطیر الاولین را تدریس
مینمایند ترسم نرسی بکعبه ای اعرابی این ره که تو میروی
بترکستان است بنابرین چون اهم و اقدم از همه فرایض
موکده حفظ و حراست بدن و رعایت سته ضروریه است

کشاد و باید کالوحی المنزل فرض ذمت و قرض ذمت خود دانند

حکمت شود درازی عمر بر اسبب چون ثابت است را بموم کشی و بحیله

و ابد محتاج بادله و برهان نیست و از مستقلات عقلیه است هر حرف

صحیحی از هر قائلی مطاع است و قول او حجة او ست چنانچه پس از

اجازه و تاکید چاپ این ساله از طرف وزارت جلیله علوم

و معارف عقلای از رؤسای انجمن معارف پس از قرائت

تصدیق بر صحت اقوال و مقالاتش نمودند بیان

حشمت دریا بشرح نماید راست گواه حشمت دریا

افاضت دریاست حال این است سبیل اعظم

و صراط اقوم حیوة جاوید ره چنین است

مرد باش و بیا

هو العلی الاعلی

حیوة جاوید

از تالیفات جناب جلالتمآب معارف‌آب
میرزا احسنخان منطق الملک مدیر مدرسهٔ مبارکه
علمیه شرف مظفری است ملاحظه گردیده
واجازه طبع داده شد بتاریخ شهر محرم الحرام سنه ۱۳۲۴



هو

حیوة جاوید

بسم الله الرحمن الرحیم

ستایش و نیایش ذات مقدس خداوندی را سزا است که جنس بشر را بزیور علم و هنر بسایر مخلوقات شرافت و رفعت بخشید و پیشوایان برای آموزش علم و معرفت و تمدن و سیاست مقرر فرمود و سریر سلطنت ایران ابد الجلوس مظهر ناموس بندگان جمشید پاسبان و

نیشکر آتش آب افیون باد برطبق نیت مقدس ملوکا
شخص اول کامل وعقل ثانی مکمل اعنی حضرت مستطاب اشرف امجد
ارفع امنع اقدس والا شاهزاده معظم مفخم
سلطان عبدالمجید میرزا عین الدوله اتابک اعظم
مدظله العالی مهمات امور ملک ومعظمات اعمال ملت را
بمکارم اخلاق حمیده از حال اعتلال برو باعتدال
نهاده فلیس شبیهه للملک حام ولیس نظیره للدین
واق ودر اجرای مقاصد ملوکانه وزیری نظیر خیرخواه
دولت دوست ملت پرست چنانجناب مستطاب اجل اکرم افخم
آقای میرزا محمود خان علاء الملک وزیر علوم ومعارف
دامت شوکته همت عالیه خود را مصروف ومبذول فرموده اند

و نود و هفت هجری بزیور طبع درآوردند و این نسخه
شریف کمیاب بود استدعای استنساخ و تجدید طبع
آنرا نموده در اسعاف این ملتمس دریغ و مضایقت
نفرموده اجازه طبع داده شد محض سلامتی و دعاگوئی
ذات اقدس ملوکانه خدمت بابناء وطن عزیز
جلد اول این کتاب قرارداده و بعضی از
جواهر نفیسه آنرا درین رساله مندرج
و مندمج نموده

ومن الذی ترضی سجایاه کلّها کفی المرء نبلا ان تعدّ معایبه

فی شهر محرم الحرام سنة ۱۳۲۴

کتبه غلامعلی بن حسن السروش الملقب برضی الملک

حیوة جاوید

بسم الله الرحمن الرحیم

سبحان الذی انزل علی عبده الکتاب و کرم اولیائه بمشاهدة الجلال و فصل الخطاب و بعث فی الامیین رسولاً منهم یتلو علیهم آیاته و یزکیهم و یعلمهم الکتاب والحکمة والصلوة والسلام علی اشرف انبیائه محمد و آله الطاهرین و لعنة الله علی اعدائهم و مخالفیهم الی یوم الدین اما بعد ملخص و زبده بعضی مطالب

و قوانین مفیده بحال عموم طبقات مردم بخصوص
اطفال مدارس و غیره که در کتب مفیده علمیهٔ داخله
وخارجه و ترتیبات جدیده که در مکاتب اسلامبول و مصر
و غیره دیده و از ابتدای ایجاد مدارس و تاسیس مکاتب
ملیه مظفریه که نیر اعظم علم و معرفت از افق ایران
طالع و درخشان شده و متصدی خدمات ابنای وطن
بوده ملهم گردیده و بدست آورده در سی مقاله مندرج نموده‌ام

مقاله اوّل بدانکه اطفال را باتفاق جمیع
علما و حکما هر مملکت در سن هفت سالگی باید برای
تدریس حاضر نمود و زودتر بواسطه ضعف
دماغ و قوای دچار امراض مهلکه میگردند

دو رهفت سالگی هم بواسطهٔ اینکه مغز طفل خوب محکم نشده
نباید بیشتر از پانزده دقیقه تا بیست دقیقه او را مشغول
داشت که اسباب هلاکت و ضعف قوا او میشود
بعلت اینکه این صدمه مثل سمّ متدرجی است اگرچه
اثر فوری ندارد ولکن رفته رفته دماغ را ضعیف میکند
تا آنکه یکوقت بواسطهٔ مرض سختی که قوا تحلیل میرود
بر ضعف او افزوده دچار مالیخولیا یا جنون
و بلادت میگردد و خرفت و کند و دیر انتقال میشود
چنانکه اغلب اشخاص بزرگ که بلادت و سفاهت
در آنها مشاهده و منظور میگردد میتوان این تصور را
در حق آنها نمود که در طفولیت اسباب ضعف دماغ

از جهات عدیده از برای آنها فراهم شده است
و مستثنیات ازین قاعده خیلی نادر است که اینمرض
فطری و ذاتی و موروثی باشد مثلاً تریاک یا چرس
و بعضی مشروبات یا سایر ادویه جات سمیه مضره قدر
قلیل آنها مهلک نیست و بلکه برای بعضی امراض
مفید است ولی یک مقدار معین که اسباب هلاکت
شود ممکن است کم کم بخورند تا انکه ده انقدر هم
اسباب هلاکت نشود پس این سم متدرجاً در تحلیل
قوا مشغول بوده تا انکه یکدفعه بواسطه عروض بعضی
امراض که ممد تحلیل بدن شده یکمرتبه اسباب هلاکت
موجود میگردد و قس علیهذا پس ازانکه طفل بهفت ساله

از پانزده الی بیست دقیقه مشغول کار شد مدتی را
از برای تنفس و استراحت قوای و رفع خستگی دماغ
او باید معین نمود از قبیل گردش و صحبت و حرکت
وغیره مجدداً او را مشغول سازند و بهمین ترتیب طفل
از ده الی دوازده ساله را بیست و پنج دقیقه و از دوازده
تا پانزده ساله را نیم ساعت و چنانچه ذکر شد بعد از
دفعه آموختن مدتی باید راحت نماید بقدری که برای
ادراک دفعه بعد دماغ مستعد گردد و چون در مملکت ما
مرسوم است که اطفال چه در تدریس و تعلیم و چه
در تحصیل صنعت و حرفت پیش از ظهر و بعد از ظهر
مشغول باشند لهذا اطفال هفت ساله بهمان ترتیب باید

رفتار کنند و از هفت تا ده سالگی دو ساعت و نیم

قبل از ظهر و سه ساعت بعد از ظهر و از ده تا دوازده

سالگی سه ساعت و نیم قبل از ظهر و سه ساعت و نیم بعد از ظهر

و از دوازده الی پانزده بعد از وضع اوقات تنفس

و استراحت باید دو ساعت و نیم قبل از ظهر و دو ساعت

و نیم بعد از ظهر مشغول باشند و ممکن است اوقات

اشتغال این اشخاص در مدت روز به هشت ساعت

برسد یعنی آنها را بطرز تماشا و صحبت مشغول دارند

بکارهای متعلق به درس خوانده شده و در مدارس

نظامی و فلاحت و زراعت ممکن است اوقات اشتغال

اطفال را تا ده ساعت رسانند زیرا که در تمام

آن اوقات مشغول بدرک مطالب هوشی و دماغی
نمیباشند و از برای تکالیف شبهای اطفال بالنسبه
باید زمان اشتغال طفل هفت ساله یکساعت از هفت
تا ده یکساعت و نیم و از ده تا دوازده دو ساعت
و از دوازده تا پانزده دو ساعت و نیم بیش نباشد
چه رعایت حال اطفال در شب اهمیت دارد
در خارجه اطفال هفت ساله تا نه ساله بیست و دو
ساعت در ایام هفته مشغولند و از نه ساله تا ده ساله
سی ساعت و از یازده سال تا پانزده ساله چهل و
دو ساعت است

مقاله دوئم

باید در ابتدای تعلیم و تدریس باطفال مطالب ساده
و روشن بزبان خود طفل با دایه و لَلِه‌اش آموخت
نه بزبان مختلف و لهجه‌های بَد و بسیار برأفت
و مهربانی و اخلاق نیکو با ایشان رفتار کرد نه بطور
خشونت و تغیّر زیرا که دماغ آنها در کمال نظافت
و لطافت و رو بترقی و نمو است کدورت و افسردگی
باعث کندی و بلادت ذهن آنها میشود و حتی الامکان
صدمه و ضربت ببدن آنها نزند بعلت آنکه زیر جلد
انسان شبکه از اعصاب است که متجاوز از چندین
کرور رشته است و از مو نازکترند صدمه را حس کرده
فوراً بدماغ میرسانند اسباب ضعف دماغ میشود

مقالهٔ سیم

مطالبی را که باطفال میآموزند باید بزبان مملکتی باشد که طفل بآنها تکلم میکند نه زبانهای خارجی از قبیل فرانسه و فرس قدیم و روسی و یونانی و سریانی وغیره و باید تا مدتی که استعداد طفل قوی شود احتراز کنند از زبانهای متروک و منسوخ شده و اشخاصی که قوای آنها ضعیف است رعایت حال آنها لازم است

مقاله چهارم

باید از برای اطفال هنگام استراحت و تنفس اسباب گردش و حرکت بدنی بطور آزادی فراهم

آورده و اگر بطور ورزش و مشق نظامی باشد البته بهتر است

مقالهٔ پنجم

در تابستان اگر هوا فوق العاده گرم شود و میزان الحراره دو ساعت قبل از ظهر تا بیست و پنج درجه صعود کند باید اطفال را مرخص کرد که متدرجاً اسباب هلاکت ایشان خواهد شد و در زمستان باید حرارت هوای اطاق اقلاً هشت درجه فوق صفر باشد

مقاله ششم

باید معلّم حتی الامکان از برای اطفال هفت ساله از خارج درس بگوید چه طبیعی آنهاست که ابداً

زیست
سن هفت نزدیک را چشم ایشان نمی بینند و ممکن
از ده هزار نفر یکنفر در سن هفت نزدیک را بهتر
از دور به بینند و باینواسطه که بصر آنها ضعیف است
نباید چشم ایشان را صدمه زده و خسته نمود که
اسباب ضعف و بعضی امراض دیگر میگردد

مقاله هفتم

باید در حالت خواندن و نوشتن یا اشتغال بهر کاری
خود را تکان ندهند و روی یک زانو یا دو زانو
نه نشینند و گردن و کمر را خم نکنند که اسباب جابجا
شدن رودها و قوز پشت و صداع و درد چشم
مزمن بسیار سخت و کجی بعضی استخوانها و غیره

مزاج واختلال وسوء هاضمه وانحراف مشاعر و نسیان
و فراموشی و کم عمقی هوش میگرد دحتی خم شدن
باعث مرض سل میشود بجهة اینکه دخول هوا در حین
تنفس سطحی است و در عمق شعب دقیقه ریوی داخل
نمیشود و سینه طفل و عضلات آن بطور کافی منبسط
نشده بانواسطه قطعه فوقانی ریه که منشاء بروز مرض
سل است بیحرکت مانده ومبتلا بمرض سل میشوند
واز اطفال از سن هفت تا ده از صد نفر پنجنفر
هلاک میشوند واز سن ده الی پانزده سیزده نفر واز
سن پانزده الی بیست سی نفر وامطلب مسلم در نزد
حکماء حاذق است

مقاله هشتم

باید اطاقها و مکان تدریس و تعلیم از زمین مرتفع باشد
و هوای حمامها و کارخانها و غیره بفضای آنجا
داخل نشود و اقلاً از قبرستانها هزار ذرع دور
باشد که میکروبها و حیوانات ذره بینی مضر مسموم
کننده که همه اوقات در قبرستان مملو و منتشر است
بواسطه نازکی و لطافت طبیعت ایشان صدمه بر آنها
وارد نیاورد که مجاورت قبرستان اسباب
هلاکت است و باید اطاق مسکونی ابداً رطوبت
نداشته باشد که رطوبت اطاق اسباب امراض سخت
میشود و بکلی اختلال در صحت میکند و کثافات [illegible]

خاکروبه و پوست درخت و حیوانات و آب تجن دار
در حوض و اطراف نباشد و در و دیوار باید با گچ
یا کاغذ باشد و چرک و کثیف و کاهگلی نباشد و در
اطاق ها اسبابهای زیاد نگذارند جز نیمکت
و میز بقدر لزوم که اسباب لانه و خانه حیوانات
ذره بینی نشود و گاهگاهی اطاقها را دود گوگرد
داده یا اسید فنیک بزنند و در تابستان
باید درها باز باشد و در زمستان هم اقلاً روزی
سه چهار مرتبه هوای اطاق را عوض کنند که هوا واسطه
جمعیت امراض مزمنهٔ مهلکه عارض میشود و هر جا که
لابداً باید بخاری و منفذ برای کوران هوا داشته باشد

تا اطفال از مرض سِل و خنازیر و قلت دم و سایر
امراض آسوده باشند و هرچه اطاقها بیشتر از زمین مرتفع
باشد البته از میکربها و حیوانات ذره بینی و موذی
آسوده ترست اطاق روشنائی باید زیاد داشته
باشد و آفتاب گیر باشد که باعث نظافت و سلامت
هوای آنجا خواهد بود نیمکت و یا صندلی اطفال باید
تکیه گاه داشته باشد

مقاله نهم

لباس اطفال عموماً باید تازه و پاکیزه باشد و در هفته
دو مرتبه پیراهن و زیر شلواری را بشویند و هفته
یکمرتبه الی دو مرتبه باید حمّام بروند و پا را بمناسبت

هر فصل باید جوراب بپوشند تا رطوبات پا را جذب کند
و سر را باز کنند بخصوص در هوای گرم یا کله کلاه را
هر قدر ممکن است سوراخ های زیاد بگذارند و از
کلاه پوست باید حتی الامکان اجتناب نماید که مانع
خارج شدن بخار سر است بواسطهٔ آنکه دسومت
و چربی و گوگردی که از سر زیادتر از سایر بدن
خارج میشود و اسباب بلادت و حماقت و میل نمودن
خون بدماغ میگردد و نیز اسباب تکبر و نخوت میشود
و اختلال در آلات دماغ حاصل میشود و باعث
ریختن موهای سر هم نیز میگردد و لباس زمستانی
باید سیاه رنگ باشد که جذب حرارت در نماید

و تابستان باید لباس سفید باشد تا انکه حرارت و نور را
منعکس سازد و پیراهن و زیر شلواری که مجاور بدن
میباشند باید پارچه های متخلخل باشد پیدا کرده
که بیدن نه چسبند و بخار جلدی و تنفس را مانع
نباشند و باید کلیتاً لباسها فراخ و گشاد باشند
که بدن در میان آنها گردش کرده و تنفس و راحت
نماید و بستن بند شلوار و کمر بند و سایر چیزهائیکه
بدن را جزئی فشار دهند اسباب بعضی امراض
میباشند و بستن شال گردن را چون اسباب
ورم گلو است باید حتی الامکان ترک نمود و لباس
تنگ از برای بدن حکم فشار قبر را دارد کتابها

با سایر ملزومات اطفال باید پاک و تمیز و تازه باشد
جلد کتابهای کهنه را با کاغذهای سفید ملفوفه کرده
هفته یکمرتبه عوض کنند و گرفتن ناخن بسیار لازم است
که چرک زیر آنها هر قدر جمع شود تولید مرض خواهد نمود

مقالهٔ دهم

باید هفته یکمرتبه حکیم اطفال مدارس را معاینه کند
مرض مسری نداشته باشند که سایرین را مبتلا سازند
بخصوص امراض توبرکول مطبقه و سرخجه و مخملک
و دفتیری و غیره و اطفال کچل و اشخاصی که
درصورت ولب زخمهای مختلف دارند در هنگامی
که مرض آنها باقی است نباید آنها را در اطفال باقی

اذن کحول داد و باید دست شسته را هیچوقت بدهن

نزد

مقاله یازدهم

اطفال را نباید از خواب بیدار کرد از برای تحصیل تا آنکه خودشان بالطبع بیدار شوند و هنگامیکه از خواب بیدار شدند باید دست و صورت خود را بشویند و دهن را هم با پای دندانها خوب پاک شسته که هر غذائیکه در دهن بماند بفاصلهٔ بیست و چهار ساعت متعفن شده کرمها میشوند که معروف بباکتری میباشند و سمیت دارند از گلو پائین میروند و اسباب بعضی امراض میگردد و همچنین در زیر ناخن و سر و سایر اعضا هر جا چرک جمع شود تکوین حیوانات مضر و موذی میشود

و هر دفعه که شروع بخوردن غذا میکنند باید دست ها را

با صابون بشویند بعلت آنکه دست را اکثر بدماغ

و دهن و گوش کرده و بدن را خارش داده و لابداً

چرب و کثیف شده اسباب تنفر خواهد بود و همچنین

اشخاصی که با ایشان غذا میخورند قبل از شروع

بطعام باید دست ها را بشویند و حتی الامکان باید

دست و صورت و سایر اعضا را با آب سرد شستشو

نمود که رنگ را افروخته و زردی را بدل بحمره

نماید بعد وضو گرفته و نماز خوانده بطور شوق و رغبت

بمدرسه بروند و نباید آنها را حتی الامکان مجبور در رفتن

نمود بلکه اسباب تشویق رفتن را باید فراهم کرد

مقاله دوازدهم

نباید دست ببدن گربه و سگ و حیوانات چرنده
و پرنده بزنند بسا میشود خانها و لانها بواسطهٔ کثافت
مدفوعهٔ ایشان تولید و تکوین حیوان موذی و مضر
نموده و بملامست دست با ایشان سرایت بعضی امراض
نماید و هرگاه دست زده شد باید فوراً با صابون
شست و کلیتاً از هر مکان و جاهای کثیف باید
خیلی دوری کنند حتی پارچه های تازه را هم بشویند
یا آنکه دود گوگرد دهند بواسطه آنکه میکروبهای مضر در هوا و مکانها
متفرقند آلوده شوند

مقاله سیزدهم

چنانچه ذکر شد هوای اطاق و فضای مدرسه نباید

متعفن و کثیف باشد بواسطهٔ مجاورت بحمام ها
و گوره ها و کارخانجات و قبرستان و گودال
آبهای متعفن و لجن و غیره بواسطهٔ اینکه مادهٔ حیوة
انسان و حیوانات و نباتات هواست اگر کثیف
باشد اسباب اختلال و پژمردگی مزاج آنها فراهم
میشود و اگر ازت که یکی از مواد هوا است
و باعث تنفس و زندگی هر متنفس و متحرکیست و آدم
متوسط در هر دفعه سه نخود و نیم داخل ریهٔ خود میکند
و در شبانه روز که بیست هزار دفعه تنفس میکند
یکهزار و یکصد و پنجاه مثقال میشود بعلاوه از تمام
منور اعضا و خلل و فرج بدن تنفس میکند باید آن

اعظم

هوا پاکیزه و لطیف باشد البته هوای اطاق پر جمعیت
که گوران ندارد و دود ذغال و سیگار و قلیان
و نفس سایرین جمع شده اکسیژن را بدل بکربن یعنی
ذغال کرده بعبارة اخری دخانیات و تنفسات
قاتل ماده حیوه ماست که اکسیژن باشد و او را
میخورند بدن را هم باید هفته یکمرتبه و دو مرتبه خوب شستشو
دهند که اگر بواسطه چربی ها و چرک خود بدن آن
سوراخها گرفته شود دیگر تنفس نشده اسباب
کسالت و ضعف و لاغری و خفگی و غیره فراهم
میشود چنانچه اگر ریه و زغی را در بیاورند از بدن
تنفس کرده و زنده میماند و اگر تخم مرغی که جوجه

آن مشرف و نزدیک بدر آمدن است زدی آنرا

چرب کنند فوراً جوجه خفه شده در نمیآید

مقاله چهاردهم

هوای فضای حیوة برای تنفس بهتر از هوای اطاق

و هوای صحرا و دهات بهتر از هوای شهر است

پس بنابرین باید از هوای کثیف بخصوص هوائیکه

از دهن شخص مجاور و نزدیک انسان بیرون

میآید باید احتراز کرد که فقط کربن است و نتیجه مسدود

و اشخاصی که بواسطهٔ کربن حال آنها مغشوش شود

ابداً معالجه ندارند و هرگاه ماسه روز غذا نخوریم

نمیمیریم اما اگر یکدقیقه اکسیژن بیدن ما نرسد فوراً

خفه شده ومیمیریم واگرمادهٔ اکسیژن را بواسطه
اسباب تخلیه ازهوابگیریم اشخاص زنده فوراً
مرده آتش ها خاموش شده صداها گرفته میشود
واکسیژن وقتیکه داخل بدن میشود زغالهای
خون را آتش زده بدن را مثل لکموتیو یک
بخار راه آهن حرکت میدهد ونباتات وشیرینیها
که خورده میشوند تبدیل میکروند بزغال بسیار ریز
که با ذره بین دیده میشوند گلیتهً ازدهنیات هرچه
خورده شود ابداً باعث فربهی بدن نمیکردد
بلکه زغال خون را زیاد میکند که بواسطه اکسیژن
روشن شده بدن را حرکت میدهد واز برای

تنفس یکنفر ده ذرع مکعب مکان لازم است و اگر
در اطاق جمعیت باشد باید درب و پنجره اطاق را
باز کرده خواه زمستان و خواه تابستان و اگر
چراغ در اطاق باشد البته درب ها را اقلاً ساعتی
یکمرتبه باز کنند که اسید کربنیک هوا خارج شود
بخصوص اگر در اطاق مریض باشد که ساعت بساعت
باید هوای اطاق را خارج کرد که اسباب
صداع و بعضی امراض خواهد شد

مقاله پانزدهم

اطفال و اشخاص محصل چون کارشان با فکر و هوش
و اشتغال بدماغ است مغز آنها متصل در کار است

هرگاه اسباب راحت خود را فراهم نکنند مغز
خسته شده متدرجاً یبوست مزاج و سوء هضم عارض
آنها میگردد و بواسطه نشستن و حرکت نکردن
مبتلا به نواسیر و سنگ کلیه و ضعف بنیه و لاغری
و انمی و صداع و امراض نخاعی و سکته و نزف الدم
و دیوانگی و هذیان و اختلال مشاعر میشوند و صور
و اشیاء بی حقیقت موهومی بنظر میآیند و عمر آنها
کم میشود پس باید باستراحت و تفنن کار کرده
تفرج و گردش در باغها و سبزه زار و جاهای
با صفا و پاک و تمیز بنمایند و اجتناب از قبرستان
و اطراف کارخانها و مریضخانها و امکنه باران

تازه آمده و قطع شده است نماند که هوای آنجاها

متراکم از میکروب‌های مضره و موذیست بخصوص

بعد از باران که بواسطه تبخیر تمام کثافات متصاعد

میگردد بواسطه تنفس اسباب صدمه خواهند شد

و باید چنان اسباب حرکت بدن را فراهم کنند

که تماما در هنگام تنفس در حرکت باشد چه حرکت تولید

حرارت کرده باعث سرعت دوران خون میگردد

و چنانچه اشاره شد مدت تحصیل بطور صحیح در شبانه روز

پنج الی شش ساعت غیر متوالیست و تحصیل علوم

مختلف بهتر از مشغول نمودن دماغ است بیک علم

و استعمال دخانیات از برای اطفال بسیم مضر خصیصیت

وضرر کلّی دارد همچنین از برای اشخاص بزرگ
بواسطه آنکه استعمال دخانیات اگرچه آنا مغز را
بیدار میکند ولی بالاخره مضر است و اغلب از
برای اطفال و اشخاص کم بنیه و امزجه مستعده
ورم گلو آورده اسباب کری گوش و گنگی فراهم
میشود و اشخاص کر و گنگ بسیار حسود و تنبل و پرخور
و تهمت زن و کینه دار میشوند و عموم اطفال باید
با قلم خیلی جلی چیز بنویسند و قلم را در میان دو انگشت
نفشارند و در وقت خواندن و نوشتن کاغذ را
نزدیک چشم نیاورند و هنگام کتابت دست
باید تکیه گاه داشته باشد و کمر را خم نکنند

مقاله شانزدهم

آبیرا که مینوشند باید صاف و پاک و خالص و بی بو
و خوش طعم و خنک و گوارا باشد و هنگام نوشیدن
نشسته و جرعه جرعه بنوشند و هرچه از مواد معدنی
کمتر داشته باشد بهتر است و باید از اجزاء حیوانات
و مواد نباتی از قبیل ریشه و برگ درخت و غیره
داخل نداشته باشد و باید ملاحظه نمود در هر
سانتی متر مکعّب زیاده از ده عدد میکروب
در آن نباشد و این میکروبها مضر و موذی نیستند
بلکه مفید و بفرمان خداوند قادر حکیم مشغول تصفیه
دم میباشند و با ذره بین های قوی بسیار

خوب دیده میشود و هم چنین از آب باران که از خاکهای
مختلف عبور کرده نباشد و اگر مجبور باشند بخوردن
آبهای غیر خالص باید آنها را جوشانیده بعد انقدر
بهم بزنند که آب کف کند تا انکه هوائیکه بواسطهٔ غلیان
و جوشش از آن خارج شده مجدداً داخل شود
و همه اوقات روی ظرفیکه از آن آب میخورند
پوشیده و گذارده باشند که حیوانات موذی از
قبیل پشه و مگس و غیره بآن زبان مسمومهٔ خود را
نزنند و هواهای کثیف بآن تلاقی نکنند و هنگام
نوشیدن باید تمام آب را که در ظرفست ببینند
اگر زلو و سایر چیزها در آن باشد مرئی گردد و خوردن

آب از تنگ و کوزه بدلائل خارجی بسیار مهم است
و مخصوصاً در مدارس پس باید ظرف آبخوری را
در منبع آب فرو نبرند بلکه روی آب را پوشیده
و ته منبع را شیری گذارده و از آن آب بردارند
ظرفیکه بدهانهای مختلف آلوده شده در آن فرو
نبرند که اسباب بعضی امراض مسری و کراهت
طبع میگردد و کلیتهً آنهائیرا که از آب انبار و یا
قنوات برمیدارند نباید زیاده از یکروز در ظرف
کوچک بوده باشد و روی آنها اگر پوشیده باشد که هوا
بآن نمیرسد و متعفن میگردد پس بنابرین آب انبارها
و منابع آبرا هرچه هوا زیادتر داخل شود بهتر است

و از تعفن و تکوین بعضی حیوانات آسوده میباشند
و هنگام متعفن شدن آب در آب انبارها باید ماهی
یکمرتبه خاکها و گرد و غبارهائیکه مثل لحاف روی
آب را پوشانده ابگیرند که مانع از نفوذ هوا میشوند
و اغلب ملتفت این مطلب نیستند و باید در سال یکمرتبه
آب داخل نماید و متدرجاً داخل شدن آب تازه
در آب کهنه اسباب تعفن و تولید حیوانات خورد
ذره بینی گردیده و آشامیدنش مضر است پس
بنابرین آب قنوات و رودخانها که از روی
سنگ و شن عبور میکند و چیزی داخل آنها نمیشود بسیار
مفید میباشند و مقدار خوردن آب از برای

در حاشیه:
در آب انبارها باید مرتبه ... تولید حیوانات ... اطلاق ... و ... است

آدم متوسط شبانه روزی سیصد مثقال است و حرارت
آب باید از چهار تا پنج درجه ردی صفر باشد که اسباب
هضم غذا گردد و زیاده از چهار درجه زیر صفر هم
سردی نداشته باشد که اسباب قولنج و مالش معده
میگردد و اگر در آبهای گنده بعضی حیوانات بوده متعفن
باشند باید زغال حیوانی یا نباتی با قدری
نمک در آن ریخته بقدری هم بزنند که آب کف کند
تا تصفیه شود و الا اسباب اسهال و مطبقه و محرقه
و سنگ مثانه و کرم روده و نوبه میگردد و شرب
الکل کلیتاً از برای اطفال و غیره باعث رعشه
و لرزه و دهشت و تنبلی و سوء ظن و سوء خلق و سوء

هضم میگردد و بندرت بطور اشکال مفید واقع میشوند
و تمام حکما تأکیدات و سفارشات فوق العاده
کرده اند هنگامیکه بدن گرم است یا عرق دارد
در هر حال که باشد ابداً آب سرد نخورند
که معده را برهمزده و باعث امراض مختلفه
شده انسان دچار هلاکت و مرگ میگردد و بعد از
خشک شدن عرق هم زیاده از یک استکان آب
ننوشند بخصوص در حمام و بعد از بیرون آمدن
و در وسط غذا و روی غذا آب نخورند اگر
عطش فوق العاده باشد جرعه جرعه بنوشند
و از آب گرم و اخل آب سرد و از آب سرد

داخل آب گرم نشوند که موجب خطر عظیم سکته

وغیره است و هنگام داخل شدن در آب اوّل

قدری آب بسر بریزند که میل خون را باسافل

اعضا دهد و از پنج دقیقه الی پانزده دقیقه زیاده

در آب توقف نکنند خواه سرد و خواه گرم که باعث امراض

میشود بخصوص آب خیلی گرم که غش و سکته را متضمن است

و علامت آن بشماره افتادن نفس است و در وقت

بیرون آمدن بدن را فوراً خشک کرده و بدون

تأمل رخت بپوشند رطوبات ظاهر بواسطه حرارت

مخفیه در خود از خارج و داخل میل بتبخیر دارد

اسباب قولنج و قشعریره و تب وغیره فراهم میشود

و در کلیه حالات که بدن گرم است نباید اورا فوری دچار سرما کرد بلکه متدرجاً باید تغییر حالت داد بنابرین از رختخواب برهنه خارج شدن و در حالت گرمی بدن لباس ها را کندن اسباب خطر هلاکت متصور است

مقاله هفدهم

از برای تقویت بدن بنوعی باید حرکت و ورزش نمود که کم کم و متدرجاً تمام بدن در حرکت آید تا موجب سرعت دوران خون و هضم غذا و سلامتی گردد راه رفتن و سواری یکی از ورزش های مفید است و از برای تقویت و استراحت بدن اقلاً شبانه روزی

هشت ساعت خواب در بستر پاک و معتدل الهوا
لازم است هرگاه هوای رختخواب زیاد گرم
باشد اسباب لاغری بدن و تب خواهد شد
کارهای فلاحتی و زراعتی و نجاری بخصوص
اشتغال بکارهای خانه در هر روز اقلاً دو ساعت
اسباب صحت و سلامتی بدن خواهد بود

مقاله هیجدهم

غذاهای اطفال باید مطبوع و مقوی و پاکیزه باشد
و بقدر کفایت باشد چه قوای آنها قوی تر و در جذب
غذا بهتر از بزرگهاست و نباید غذای فاسد بد
باشان داد که اسباب ضعف بنیه و بلادت

و کم هوشی کمی نموشان میگردد و در مدت بیست
و چهار ساعت چهار مرتبه باید بآنها غذای مطبوع
مختلف داد و اگر همه اوقات بیک یا دو غذا
اکتفا کنند رفته رفته رغبت و میل طبیعت کم
شده و عادت بکم خوری نموده و تصور سیری
در خود کرده بدن آنها تحلیل میرود بسا میشود حالتیکه
خود را سیر تصور کرده اگر تا دو ساعت غذای خوب
مختلف مطبوع آورند میخورد و این مسئله محسوس است
چنانکه اگر حیوانی را غذای مطبوع او را
ندهی و یا کم بدهی البته رفته رفته از قدرت
و قوه میافتد و بی بنیه و ضعیف گردیده تحلیل

کارهای راجعهٔ بخودش را میکند بعد هرگاه
اسباب تقویت مزاج او را بغذای خوب
فراهم کنی البتّه قوّت و قدرت پیدا کرده متحمل
تحمیلات خواهد شد و همچنین نباتات را اگر آب
بموقع ندهی و آنها را از سرما و گرما حفظ نکنی
و اسباب تقویت مزاج آنها را فراهم نیاوری
زرد و ضعیف و بیحاصل شده خشک و نابود میگردند
پس باید تمام این ملاحظات را انسان کاملاً در نزد
خود بدارد تا بعمر طبیعی برسد بنابرین صبح و ظهر
و عصر و آخر شب اطفال را باید غذا داد هرگاه
از غذای اطفال کامیده شود بدن آنها ریاضت

کشیده تحلیل رفته کم عمر خواهند شد وزیاد خوردن
هم اسراف است چنانچه خداوند میفرماید کلوا
واشربوا ولاتسرفوا إنّ الله لایحبّ المسرفین
واسراف کارهای فوق الطّبیعة والعادة را گویند

مطایبه

هراوقاتیکه دهن حرکت نکند دل میگوید صاحب
من مرده است واقلاً هر دو ساعت یکمرتبه تغییر
ذائقه لازم است تا دهن متعفّن نشود وبعضی مفاسد
دیگر ظاهر نگردد

مقاله نوزدهم

در انتخاب غذاهای مفیده مقوّیه از برای اطفال

و اشخاص بزرگ بدانکه خوردن انواع و اقسام

روغن ها بهر مقداریکه باشد ابدن را فربه میکند

مگرانکه زغال خون را زیاد میکند و مادّه ازت

که اسباب فربهی بدن است و بدن ما ازاو

ساخته شده است در سبزی آلات وحبوبات

وگوشت وسفیده تخم مرغ وشیر وغیره است

که در بدن بدل ما یتحلل واقع میشوند بخلاف دهنیات

که محترق شده و میسوزند وتحلیل میروند وافراط

از هر یک اسباب اعتلال و مرض خواهد شد

پس بطور تعادل از مواد زغالی و ازتی باید تغذیه

نمود و مقدار خوردن از هر یک بسته بتفاوت

سن هر کس است مثلا آدم متوسط در هر روزی سه
مثقال ازت و پنجاه مثقال زغال لازم دارد
و این مقدار در اغلب ماکولات حیوانی و نباتی
تقریباً یافت میشوند مثلاً شیر هم دارای قند و روغن
که ماده زغالی است میباشد و هم ماده سفیدی
که موسوم به پنیر و عبارت از ازت است پس
حیوان در تمام عمر مثل سن طفولیت با شیر زندگی
کرد و همچنین تخم مرغ زرده اش ماده زغالی دارد
که تولید خون میکند و سفیده اش دارای ازت
میباشد که اسباب فربهی بدن میگردد
نان و گوشت که غذای متعارفی میباشند در

هر یکچارک نان چهل وهشت مثقال زغال و تقریباً
دو مثقال اَزُت میباشد و در چهل مثقال گوشت
دو مثقال زغال و یک نخود تقریباً ازت پس
باید بواسطهٔ شیری وچربی و غذاهای اَزُت دار
خارجی کمک داده تا بمقدار لازمه برسند
و غذای آدم متوسط شبانه روزی یکچارک
نان و دوسیر و نیم گوشت میباشد
بنابرین باید بهترین اقسام نان و گوشت را منتخب نمود
از گوشت ها نیکوتر اقسامش گوشت گاو و گوسفند
میباشد که هم مقوی و هم سریع الهضم است و گوشتهای
مفید از قبیل گوشت گوساله و بره و بزغاله

و مرغان و سایر طیور غذائیت آنها کمتر ولی هضم
آنها سهل و سبکتر است و علامت خوبی گوشت
گاو سفتی و گوشت گوساله و برّه و بزغاله نرمی
و فربهی و چاقی آنهاست و بهترین اشکال طبخ
آنها حتی الامکان کباب کردن است و سبزی
آلات و حبوبات را بهتر با پوست طبخ و تغذیه
نمودن است باشکال مختلف و باید از غذاهای
شب مانده احتراز نمود بخصوص از گوشت و پنیر
و هر غذای بدبوئی ولو کان بوی بد طبیعی آنها
باشد که اسباب امراض مختلفه بخصوص فساد
دندانها میشوند و مستحسن ترین اوقات اکل و شرب

وقتی است که طبیعت مایل و راغب باشد نه اوقات
معیّن و در صورت فساد غذا از حیث زیاده بودن
و نقیصه موادّ مذکوره تب عارض میشود یا بطور
شدّت یا ضعف در صورت شدت که معلوم است
و در ضعف بواسطهٔ تِرُومِتْر یعنی میزان الحراره
در دهن یا زیر بغل گذارده باید درجهٔ حرارتی
که خداوند حکیم علی الاطلاق ازبرای کوچک
و بزرگ از سنّ یکروزه الی یکصد و بیست ساله خواه
اهل بلاد حارّه از قبیل افریقا و عربستان یا اهل
بلاد بارده قرار داده سی و هفت درجه فوق صفر است
و اگر زیادتر شده تا چهل و یکدرجه رسید انسان را

هلاک میکند

مقاله بیستم

رسیدن بعمر طبیعی بتدابیر علمی و عملی و فرار کردن

از مرگ و هلاکت خداوند حکیم علی الاطلاق در کلام

مبارک شیم خود میفرماید هو الّذی خلقکم من طین

ثمّ قضی اجلاً و اجلٌ مسمّی عنده ثمّ انتم تمترون و

اجل اوّل اجل معلّق است که بواسطهٔ بی احتیاطی

و عدم حفظ الصحّه از سن طفولیّت تا مدت انقضاء

عمر طبیعی انسان را دچار هلاکت میکند و اجل

دویم اجل حتمی است که بعد از انتفاء رطوبت

غریزی حرارت غریزیه منطفی شده اجل محتوم بعد از

یکصد و بیست سال که عمر طبیعی این عصر است
در میرسد چنانکه مالک الملک حقیقی میفرماید اذا
جاء اجلهم لا یستاخرون ساعة ولا یستقدمون
و در آیه دیگر میفرماید اینما تکونوا یدرککم الموت ولو
کنتم فی بروج مشیدة اما اجل معلقی را بواسطه تدابیر
حفظ الصحة میتوان از خود دور کرد بمصداق فرمایش
حضرت ختمی مرتبت که میفرماید العلم علمان علم الابدان
و علم الادیان اگر علم ابدان حفظ از مخاطرات
ندیده که قاطع حیوة بودند نمیکرد بی نتیجه بیفایده
بود حضرت تعریف نمیفرمودند و هر کس اجلش
رسیده بود میمرد و علم طب بیفایده دانسته میشد

و خوردن دوا انسان را از هلاکت نجات میدهد
و حال آنکه اظهر من الشمس است که خوردن دوا
رفع مرض مهلک را میکند چنانچه خداوند حکیم علیم
بحضرت موسی علی نبینا و آله و علیه السلام
امر فرمود بخوردن دوا و فرمود اگر نخوری هلاک
میشوی برای آنکه قدرت و حکمت خود را با خواص
و فوایدی که در اشیاء قرار داده ظاهر سازد
البته اگر دست و پا یکی از جوارح و اعضا بشکند
باید شکسته بند به بندد و اگر مرض نوبه عارض شود
حکیم گنه گنه دهد بمعتقدین و آن یکی معالجه نمود
و استعمال شیئی در ما وضع له نخواهد بود چنانچه میفرماید

اذا المنیة انشبت اظفارها رایت کل تمیمة لا تنفع

پس باید بمفاد آیه مبارکه و لا تلقوا بایدیکم الی التهلکة
تغافل و تسامح در حفظ الصحه ننمایند و خود را بهلاکت
نیندازند که بحکم شرع و فرمان عقل الزم از همه
فرایض و واجبات حفظ بدن است این کیمیای
هستی قارون کند گدا را خلقتش را برای معرفت
و عبادت خداوند متعال فرموده و حضرت ختمی
مرتبت فرموده است انّی اباهی بکم الامم یوم القیمة
و لو بالسقط پس حفظ الصحه باعث ازدیاد عمر و نتیجه
عمر ازدیاد نسل است و اگر بی حزمی در توجه
بدن از صرف مال و اوقات شود هلاک میشود پس

از مرگ دنیا چه در یاچه سراب بنابرین هر کس خود را
از بام بیندازد فوراً تلف میشود و باید با توکل
زانوی اشتر رابست و اگر بمبیات تو صدمات
ظاهری و باطنی را ملاحظه نداری و از اوامر
و نواهی شریع انور که موافق عقول و حکم است
از ماکولات مضره جسمانی و روحانی اجتناب نکنی
حفظ الصحه نکردی دچار خطر و مرگ خواهی شد مثلاً
ظلم یکی از منهیات شرع مطهر است میفرماید الظلم
قاطع الحیوة و مانع النبات و کلیه صفات رذیله
که شرح آنها زیاده در هزاد کتاب نوشته شده است
انسان را در دنیا و آخرت از زندگی محروم دارند

در صورتیکه تورا بمصداق اذاجاء القضاء عمی البصر
مرتکب مناهی شوی که از برای هریک هزاران
دلیل و بُرهان است حفظ الصحه نکردی دچار الم
مُعلقی خواهی شد درینصورت حکیم در معالجه خبط
میکند دوا مهیا نمیشود و اثر نمیدهد چنانچه مولوی
میفرماید از قضا سرکنگبین صفرا فزود روغن
بادام خشکی مینمود و هرکس غیراز این داند بگذار
تا بمیرد در عین خودپرستی

مقاله بیست و یکم

با یک چیزی بی مایه و تدبیر و فکر بسیار سهل و آسان
میتواند انسان از سن طفولیت خود را بنظم طبیعی در معاش

و آن قوت قلب و استحکام نفس و جلادت و رشادت
و بی اعتنائی و تحمل بر مصائب است بنابرین باید
با اطفال بطور خشونت و هیبت رفتار نکرد که ضعیف القلب
و خوفناک و سست عنصر میشوند باینواسطه رفته رفته
تا کبر سن هم خائف و کم دل خواهند بود چنانکه
بسیاری از اطفال هشتاد ساله و صغیرهای
محاسن دار میباشند که از اول بچه ترس شده
طاقت صدمات را ندارند بسا میشود بجزئی ابتلا
بهلاکت دچار میگردند پس باید قوت قلب هم بطور
افراط و تفریط نباشد که شجاعت بطور تفریط
دیوانگی است پس اشخاص قوی القلب عاقل را

اگر مصیبت و ابتلائی پیش آید ابدا اعتنائی نکرده
درویش صفت پشت پا بر همه دنیا و ما فیها زده اند
از برای آنها کشکول چوبی و چینی فغفوری مساویست
و ابدا قوه خیالیه خود را معذب نمیکنند و
نمیگردند ذلک فضل الله یؤتیه من یشاء علیهذا خود را
ابدا بخیالات فاسد نمیشود صدمه زند که خیال انسان را
در آن واحد فنا میکند مثلاً اگر شخص ضعیف القلب
بدروغ بگویند پدر یا برادر یا پسرت در فلان
ولایت مرد فوراً یا سکته یا غش کرده بیحس میشود
بزمین افتاده هلاک میگردد و اگر قوه خیالیه
در جنگ مستعد گردد که بدشمن غلبه کند گلوله

باد بخورد ملتفت نشده بعد از فراغت خیال در گ

خوردن گلوله را مینماید آدم صحیح وسالم را

اگر متوالیاً چند نفر بگویند مریض هستی البته برختخواب

بیماری خواهد خوابید همچنین در کلیه امراض مخصوص

مرض دماغی را چند نفر حکیم بگویند دوا لازم ندارد

صحیح وسلامت است البته مثل دعا دادن بعضی

اشخاص معروف مشهور قوت قلب پیدا کرده

طبیعت مرض را دفع میکند و اشخاص تریاکی را

باشکال مختلفه در حیرت و جرئت و فکر یکی افتاده

یکی نیم جان و یکی دهان باز مانده وقتیکه نقل میکنند

وحسین کرد را و کشتن و صف برهم زدن آنها را

میشوند مثل حشرات الارض که آفتاب بر آنها بخورد
درحرکت میآیند با رستم و افراسیاب خود را
برابر میکنند هرگاه شخصی کسیرا یا چیزی را در
کمال شدت دوست یا دشمن داشته باشد قوه
خیالیه او را در خواب و بیداری مجسم میکند. بسیار
میشود او را می بینند و بسیار میشود که بعضی
اشخاص مرضی عارض دماغ آنها شده اقدامات
در اجرای مقاصدی که در کله خود گرفته اند بی
اصل یا با اصل میکنند می بینند دچار هلاکت میشوند
معهذا ترک نمیکنند این اشخاص را ممکن است
بتدابیر ادویه دماغی رفع خیالات آنها را نموده

خودشان با لطبع ترک مقصود نماید و قبایح آنخیالات
از برای آنها ظاهر گردد پس اشخاص قوی القلب
و عاقل ابداً اعتنائی بمصائب ندارند و در گرفتار
خیالات خود را منصرف میکنند برای آنکه آنچه
وارد شده است معذب نمودن خیال فائده ندارد
آینده هم معلوم نیست مافات مضی و ماسیاتیک
فاین قد فاغتنم الفرصة بین العدمین از
مرگ حذر کردن در روز روا نیست روزیکه
قضا باشد روزی که قضا نیست روزی که
قضا باشد کوشش نکند سود روزی که قضا
نیست در او خوف روا نیست

مقاله بیست و دویم

استراحت خوابیدن زیاد و اسباب سستی
بدن و نقصان ذهن و هوش و مدرک و ضعف
حس و زردی رنگ و عدم سرعت دوران
دم و غیره میگردد و قلت خواب و راحت هم
باعث عجاف و لاغری و عدم هضم غذا و غیره
میشود و افراط و تفریط در خواب خلاف
حفظ الصحه است پس مدت خواب چنانچه ذکر
شد از شش الی هشت ساعت از برای
متوسطین در سن میباشد و از برای اشخاص
مسن از پنج الی شش ساعت کافی است

و خوابیدن هنگام خالی بودن و پر بودن معده
بسیار بد است پس مضمون خیر الامور اوسطها
باید در همه اوقات و حالات در کلیه امور مفاد
این کلام مبارک که ملوک الکلام است و بهتر
و جامعتر و مفیدتر از ین کلام هیچیک از عقلا
و حکما نگفته اند رفتار کرد مثلا شجاعت افراطش
تهور و دیوانگی است و صاحبش همه اوقات
دچار زحمت و مشقت است و بسا میشود که
جان بسلامت نمیبرد و بعکس بیحالی و بعبارة
اخری بیغیرتی است متفاوت افراطش سبب
فقر و پریشانی و ندامت و بعکس لیاس

وحشت اسباب مذمت و ملامت است
زهد و تقدس افراطش وسواس و بعکس
بیمبالاتی و بی دینی اکل و شرب افراطش
اسباب فساد معده و سوء هضم و بسیاری
از امراض مهلکه و بعکس اسباب تحلیل بنیه
وضعف قوای وغیره وغیره میگردد مؤید
این مقال آیه مبارکه کلوا واشربوا ولاتسرفوا
ان الله لایحب المسرفین است پس باید
درکلیه امور دنیوی واخروی حد اعتدال
واقتصاد را میزان و مقیاس قرارداد
پس هر وقتیکه معده طالب و مایل باکل

و شرب است محرومش نمود و اوقات
معین اگر طبیعت مایل نباشد شام و ناهار نخورند
چه بسا میشود معده ممتلی و پر است و شام و ناهار
خوردن اسباب زحمت و صدمهٔ آن میشود
و غذا را باید بتأنی جائیده و وارد معده نمود
که هرچه غذا بیشتر جائیده و مسحوق گردد زودتر
هضم میشود و قدری هم که اشتها باقی است
باید دیگر چیزی نخورد و از طعام زیاد شور
احتراز کرد و از اغذیه فلفل دار و ادویه دار
اجتناب داشت که فلفل و ادویه زیاد
خوردن باعث التهاب معده میشود و گرمی

فوق العاده درخون وتمام اعصاب پیدا میکند
وغذاهای مختلفهٔ گوناگون درسر سفره خوردن
خالی از زحمت وضرر نیست وحتیّ الامکان
ماکول ومشروب باید معطّر باشد که اسباب
فرح معده ومسرت قوای گردد واز ماکولات
عفنه وبدبو مثل سیر وپیاز وبعضی سبزی
آلات مثل ترب وگندنا وشاهی وغیره که
بالطّبع بدبو هستند اجتناب نمود وبعد ازین
ترتیبات باید قدری بعد از غذا حرکت کرد
ولو کان خطوة وقدمی باشد وپس ازاکل
وشرب نباید بمشاغل ذهنیه از قبیل مطالعهٔ کتب

و اسپند را که وحل مسائل نظری وکسبی پرداخت
که بسیار بد است همچنین بدن را بکارهای سخت
و ثقلا نباید وا داشت و فرح و شادی فوق العاده
و غم و غصه و اضطراب درین حال بسیار ضرر
دارد و هنگام غذا خوردن ابدا نباید شخص
مغموم و مهموم باشد که غم و غصه باعث عدم
هضم غذا میشود و بسی اشخاص که باین واسطه مبتدا دچار
دچار سوء هضم و اسهال دائمی شدند باید با هنگام
خوردن غذا اسباب فرح و شادی فراهم
نمایند که غذا زودتر هضم شود و از برای اشخاصیکه
دچار اسهال و سوء هضم دائمی شده اند ابداً

هیچ معالجهٔ بهتر و مفیدتر از فراهم آوردن
اسباب شادی و فرح و انبساط هنگام
تغذی نیست چنانچه عادت سلاطین است که
در سر شام و نهار موزیک و سایر اسباب
و آلات و ادوات طرب را استعمال
می‌کنند و بعد از اکل و شرب فوراً با معدهٔ
پُر خوابیدن اسباب بعضی امراض میگردد
پس لااقل باید یکی دو ساعت بعد از غذا بیدار
بود بعد برختخواب که هوایش معتدل باشد
داخل شد و اگر بستر گرم یا سرد باشد احتمال
مخاطرات میرود هنگام خواب ابداً

عطریات نباید استعمال کرد و تا طبیعت مایل
باستراحت و خواب نباشد نباید داخل بستر شد
و هنگام خوابیدن زیر سر هرچه بلند تر باشد بهتر است
و باید روی توشک و متکا و لحاف را چلوار
کرده هفته یکمرتبه شست و شو نمایند چرک و کثیف
نباشد که اسباب کسالت و ضعف بنیه شود
و در بستر نباید فکر زیاد کرد که بزودی انسان
و چار سکته میشود و اگر مستغرق فکر شد بلند شود
قدری راه رفته خود را از خیال منصرف نماید
و الا بعلاوه سکته دچار بمرض کابوس و بختک
میگردد در سایر اوقات هم فکر زیاد بد است

چه اغلب از حکماء و فیلسوفان فرنک بواسطهٔ شدت
تفکر بمرض جنون مردند یا سکته کردند و هنگام
توقف در بستر شنیدن حکایات و قصص شیرین
بسیار مفید است و وقتی که از خواب بیدار
شد خود را بقدر قوه مشغول بعضی کارهای جزء
بخود یا کارخانه نماید که استراحت زیاد و یکجا
نشستن باعث مرض نقرس دارالملوک و سنک
جکر و سنک مثانه و اوجاع مفاصل و بواسیر
و بدهضمی غذا و زیادی شحم و غیره میشود
و هنگام بودن امراض مسریه بخصوص تب
در زیر هوا و محل کوران نخواهد و از بخار فرار کند

وابداً در بستر خود کسی را راه ندهد که دچار بعضی
امراض میکردد تنهائی در همه جا ملامت و ندامت
دارد الّا در رختخواب و باید پاها را همیشه گرم
و سر را بحد اعتدال خنک نگهداشت و از برای
این اوامر و نواهی دلایل بسیار طبّی است
که شرحش در کتب عدیده مسطور است و اشخاصیکه
برهان لازم دارند باید رجوع بکتب طب نمایند
من آنچه شرط بلاغ است با تو میکویم
تو خواه از سخنم پند گیر و خواه ملال
پند سعدی بگوش جان بشنو
ره چنین است مرد باش و برو

مقاله بیست و سیم

باید اطفال را بنوعی تربیت کرد که حتی الامکان
از ماکولات و مشروبات بازاری که مضر و مکروه
طبع میباشند نخورند و نیاشامند و از برای
مفاسد آنها دلایل ضروری و بدیهی بسیار است
که همه کس میداند یکی دو جهة من باب توضیح
واضح بیان میکنم میدانید تمام کثافات
از انواع مختلفه که در کوچه و بازار میباشد
بواسطه تبخیر و گرد و باد متصاعد شده داخل
آنها میشود البته ملاحظه کرده اند که تمام
ماکولات و اغلب مشروبات در دکانها حفاظتی

ندارند برای امتحان اگر شیشه روی یکی از این
ظروف گذارند از صبح تا بشام معلوم خواهد
شد که چقدر کثافت در روی آن جمع میشود
واین از بی علمی و عدم محافظت و نظافت و بیمبالاتی
کسبه است در چندی قبل از ییلاق بشهر آمده
در بازار کاری داشتم پس از انجام وقت
ناهار گذشت و چون اهل خانه هم ییلاق بودند
لاعلاج و ناچار در ضیق وقت خیال کردم
ناهاری صرف کنم البتّه بهترین غذاهای
بازاری ما امروزه چلوکباب است بخواهی نخواهی
وارد دکان چلوکبابی شدم دیدم برای پذیرائی

فرشهای کثیف مملوّ از روغن و چرک و متعفّن که
تار و پودش ابداً معلوم نبود و تمیز داده نمیشد
از چه جنس فرشی است قالی یا گلیم یا نمد است
برای حفظ لباس خودم روی پا نشسته متوجه
اطراف شدم در گوشه خاکروبه ده روزه که
مرکب از برنج و پوست تخم مرغ و نان خورده
و پیاز و استخوانهائیکه از غذاهای خورده
شده باقیمانده طرف دیگر هیزم و پوست پیاز
خورده هیزم برای تهیه زیر دیک های
غذا امکان دیگر خاکستر نکهفته با فضلات سبزی
و غیره محل دیگر پیاز ذخیره سالیانه

باری با این همه اسباب تکوین میکرب که بواسطه کثافات
واضح است در فضای این مکان کوچک محدود
که گوران هم ندارد چقدر باید انسان استنشاق
میکرب مضره مهلکه در عوض هوای لطیف نماید
البته بعضی خواهند گفت ما میکرب را نمیدانیم
چه چیز است لازم دانسته شرح حال و تکونات
و تعینات و تعیشات و انقراضات بعضی از آن
مخلوقات کوچک ذره بینی را بنمائیم که هم میکرب
شناخته شود و هم بصیرتی از برای تو از قدرت
خداوند حاصل گردد Microbe
بدانکه میکربها انواع و اقسام حیوانات

صغیر مختلف الطبیعه میباشند بعضی مفید و بعضی
مضر که در تمام مأکولات و مشروبات و امکنه
و جو هوا و بدن بطور کثرت و قلت موجودند بعضی
از آنها را گلبول Globules گویند
که در خون میباشند چنانکه در فیزیک در باب
خواص عمومی اشیاء در قابلیت تقسیم میگوید
که در یک قطره خون دوازده کرور از این حیوانات
موجودند که هر یک دارای عناصر و آلات و
ادوات یعنی چشم و دل و قلب و معده و روده
و جگر و غیره میباشند و بسیاری از آنها
کوچکتر هم خداوند در آن یکقطره خون خلق فرمود

که انها هم تمام دارای الات و ادوات میباشند

گلبولها در آن یکقطره خون مثل دریای بی پایان

شناوری کرده وآنها را صید می کنند

ومیخورند سبحان من تحیر فی صنعه العقول

یکی از اقسام این حیوانات کوچک صغیر نقاعیات

میباشند که از آبها ونباتات مرطوب وغیره

تکوین وتولید میشوند وعلمای طبیعی با امتحانات

دقیقه وذره بین های قوی Microscope

یعنی میکرسکپ معلوم کرده اند که دریک قطره آب

سیصد وسی وچهار کرور از صغار نقاعیات

که همه دارای آلات وادوات هستند وودر

کمال شدت و قوت حرکت میکنند موجوند و ابدا

بیکدیگر صدمه نمیزنند و در یک قیراط مکعب آب

هزار و ششصد کرور ازین جانوارها موجودند

بنابرین از اشکال و انواع میکربها در تمام ماکولات

و مشروبات و میوه جات تکوین و تولید

میشوند اگر انسان با ذره بین آنها را به بیند

دیگر ابدا از روی میل و رغبت هیچ چیزی را

نمیخورد بعضی از حکما را عقیده این است

که ازین حیوانات در زمان کمی کرورها

متولد و متکون میگردند و اغلب مشاهده

شده است که این حیوانات در وسط

سنک چقماق یافت میشوند و در ژیولژی

Geologie علم معرفت الارض حکماء

فلاسفه معین کرده اند که از کره ارض از طبقات

عدیده وسیعه از خاک و گِل و مرمر و سنک

و غیرها دیده شده است که جمله از غلاف این

حیوانات مثل صدف بمرور دهور مرکب

شده و تکوین کردیده اند و سنک جلا که

با مسحوق آن احجار و فلزات را جلا میدهند

از غلاف همین حیوانات است

سبحان من بقدرته یعجز الفحول او از آن

برتر است و بالاتر که بوصفش نطق زنند بشر

و این نقاعیات بعضی فسفریه هستند و فسفر بزبان یونانی یعنی نور و باصطلاح علماء شیمی جسم بسیار نورانی بسیط مایل بزردی که در شب بسیار درخشنده و روشن است و در استخوانهای پوسیده هم مرئی شده اند چنانچه اغلب بواسطه منفذی از قبرها خارج شده و مشتعل گردیده بعضی گمان نور کرده اند و بعضی تصور آتش و صاحب قبر را عاصی و این حیوانات در دریا بقدری زیاد هستند که روی آب مترا کم شده و در شب روشنائی و برق میدهند که اسباب عبرت و حیرتست

در سواد عشقبسدی [illegible] در سواحل دریاچه بقدری

از خلاف این حیوانات روی هم جمع و متراکم

شده بمرور ایام مثل آرد گردیده واهالی

آنهارا داخل آردهای خود کرده ومیخورند و

آرد کوه میگویند رشته سخن دراز و الکلام

یجر الکلام از مقصد دور افتادیم برای مزید

بصیرت بس است برویم دکان چلوکبابی

ومتمم مطلب را ذکر کنیم در بین خوردن ناهار

یاد هتل ها و رستورانهای Restaurant

خارجه افتادم که شرحش را از حیث

نظافت و لطافت اگر بنویسیم هفتاد من کاغذ شود

در بهترین و نظیف ترین همچو رستورانها و هتل‌ها Restaurant مخصوصاً کراندهتل پاریس Hotel که معروف آفاق است در یکذرع مربع هفتاد کرور حیوانات ذره بینی موجودند بنابرین عده میکرب‌ها درین مکان لاتعدولا تحصی است با این ترتیب طبیعت مایل بخوردن غذا نشد یکی دو لقمه باکراه خورده گفتم قدری دوغ یا سکنجبین بیاورید حاضر کرد درین خوردن دوغ دیدم ظرف و قیرا که از برای مردم دوغ و سکنجبین برده بود یک یک که برمیگردانند مقدار نیم سیرالی

یک سیر فاضلاتی که از نیم خورده جلوی چندین
نفر باقیمانده و بدهنهای آنها آلوده شده در قدح
بزرگ کبودی آبی سفالی میریزد و مجدداً
از برای مشتری از همان قدح پر می کند و
میآورد بلند شدم گفتم بروم ببینم همین یک
دکان باین ترتیب است یا سایر دکاکین هم
همین قسم است محض سیاحت و مزید بصیرت
سه چهار دکان رفتم یکی از یکی کثیف تر کسی
تا نزود نمیداند چه عرض میکنم مدتهاست
حتی الامکان از ماکولات و مشروبات و
میوجات بازاری اجتناب دارم بخصوص

از آبهای سقاخانه که نیم خورده هزار دهنهای
کثیف را در آن میریزند گاهی بعضی از چیزهای
مجهول الحال مثل لیموناد راکه بروی میل صرف
میکردم روزی از درب توپخانه وارد خیابان
پشت میدان معروف بخیابان امیریّه
شدم دیدم در فضای جلوی درب میدان
مقابل دکان لیمونادی طفل کچل متعفنی که حال
هم هست مبالغی از شیشه‌های لیموناد و گیلاسهائیکه
عموم مردم بدهنهای مختلف آلوده کرده‌اند
میریزد در یک دیگ که بقدر یک من آب
بیش ندارد یک یک را از آب پر میکند

در همان دیک خالی میکند و میبرد بدکان که مجدداً پر نماید یکی دو قصه برای غصه تو نوشتیم حال ترتیب نان و گوشت و ماست و پنیر وغیره معلوم است البتّه نانهای چندی قبل را یاد دارید بنده جزو آن تیک یک تیکه از آن نان را که پیش سگ انداختیم نخورد و مردم بیچاره خوردند و از اثر آنها متدرجاً مردند دارم و بقیمت گزاف هم اگر طالب داشته باشد میفروشم شرح کثافات گوشت و ماست و پنیر را نمینویسم

مقاله بیست و چهارم

در کلام موزون چون اثر مخصوصی است

مختصر آنچه را که ذکر شد لفظاً بیان میکند هر شخص
عاقل اگر بمفاد آن عامل نباشد ظلم بنفس کرده
مثل معروفیست عامیانه کسیکه در حق خود جفا
کند درباره دیگران چه ها کند از مستقلات
عقل مقدم داشتن حقوق نفس خود است
بر سایر چنانچه فی حدیث أبی داود إذا دعا
بدء بنفسه یعنی وقتیکه حضرت رسول دعا کرد
اول بنفس خود دعا کرد اینکه میگویند نفس را
باید کشت مقصود این نیست که انسان قتل
نفس بکند خداوند میفرماید من قتل نفسا فجزائه
جهنم خالداً فیها و اگر از کشتن نفس مقصود

کان رسول

متعمداً

ریاضت دادن و منع اوست از حلق و حلق و دلق وغیره باز هم قتل تدریجی است پس مقصود از کشتن نفس دادن باوست آنچه را که میل دارد و خداوند علیم خبیر هم همه جا وعده دادن مشتهیات نفس است باو در آخرت چنانچه میفرماید و فیها ما تشتهیه الانفس و تلذ الاعین و مژده انهار شیر و عسل و زنجبیل و حور و قصور و ملبوس چون حریر و سندس وغیره را فرموده و ابداً ریاضت را وعده نداده است از خواجه علیه الرحمه شعری بنظر رسید گویند که فردوس برین خواهد بود فردا می ناب و حور عین خواهد بود

گر ما می و معشوق گزیدیم چه باک چون عاقبت
کار همین خواهد بود روزی شاعری قصیده
در مدح حضرت مولی فرموده بود حضرت بعمر
فرمودند که اقطع لسانه یعنی زبان او را قطع
کن عمر خنجر کشید دست شاعر را گرفت که زبان
او را قطع کند حضرت فرمودند یا عمر الاحسان
یقطع اللسان یعنی احسان قطع کردن زبان است
پس کشتن نفس هم ازین قبیل است برویم
سر مطلب نظم
منطقی از مطالب تشریح کرده در نطق خود چنین تصریح
مثل قلب و معدهٔ انسان مثل کشتی بخار بدان

چرخ آنکه کند بخوبی کار — که نباشد خراب دیگ بخار

آتش و دیگ اگر زیاد و کم است — عمل چرخ غیر منتظم است

تا ندانی تو حق حفظ بدن — نبری بر کناره کشتی تن

هر کسی در مزاج خود باید — ضرر و نفع را به پیماید

با هوا و عادت و مکان — پس تفاوت کند مزاج بدان

گر نیاری بدست حق مزاج — بمرض دهی مدام خراج

اولین شرط صحت انسان — چند چیز است بهر پیر و جوان

آفتاب و نسیم صاف لطیف — منزل خشک خوش هوا و نظیف

تن و رخت و ظروف پاک و تمیز — وز کثافات دوری و پرهیز

از غذاها مناسبش را جو — که حق تن بود غذای نکو

نمک و نان و شیر و بیضه و ماست — سبب طول عمر و صحت ماست

خواهی ار صحت شود بکمال   بهر خوردن بجوی آب زلال

خوردن و خواب و راه رفتن تو   ورزش و عیش و کار کردن تو

جمله باید باعتدال بود   ورنه حاصل غم و ملال بود

بدن خسته میشود بر درد   از حقوق بدن شوی دلسرد

تن خود در شتاب خسته مکن   بنیه خویش را شکسته مکن

وقت کافی بخواب راحت باش   ملتزم بر طریق عادت باش

کم کند عمر را دو چیز بدهر   فکر دور و دراز و غصه و قهر

گر خوری غصه میشوی نابود   پس ازین غصه خوردنت چه سود

گر پی مال و عزت و منال   دیگر آسوده کی شوی بخیال

بغرض مبتلا شوی بمرض   بگذر از این جواهرات و عرض

بهر این زخرفات دنیائی   تو بگذر مشو گر آگاهی

گر کنند عیش را بغصه بدل | هم کالانعام بل هی بل ازل

مایهٔ عیش آدمی شکم است | چون بتدریج میرود چه غم است

گر تو خوش خلق و خوش زبان باشی | دائماً خرم و جوان باشی

تند خلقی و سوء حالت تو | حاصلش نیست جز ملالت تو

سوء هضم است عمده علت تن | سوء خلق قاتل است ضد بدن

راحت تن ز شست و شوی بدن | و ز دعا و نماز راحت جان

گر بخواهی حیات جاویدان | بتامل تو این مقاله بخوان

پس از این حفظ خود ز حق میجو | نبود کس حفیظ الا هو

مقاله بیست و پنجم

باید اطفال را از مجالست و موانست و مودت و ایتلاف اشخاص رذل و پست فطرت و دنی الطبع

بیدیعنی بی دین و لامذهب و فاسق و فاجر
حتی المقدور و الامکان غدغن و ممانعت نمود
و عقیده من این است که باطفال ساده لوح
و غیر مجرّب غیر از محارم تمام مردم از هر طبقه
که باشند نامحرمند و اولیاء آنها تا میتوانند
و وسعت و قدرت دارند نگذارند با احدی
حشر و نشر کنند چه تمام مفاسد و خرابیها از
مجالست مردمان بد است و چون خوب هم در
معنی نادر است و بظاهر آنها از جهت آراستگی
و پیراستگی نمیشود اعتمادی حاصل کرد پس اجتناب
حکم عقل است مثلی در نظرم آمد موشی بچه داشت

روزها از پی کسب معاش و تحصیل روزی از خانه
بیرون میرفت بچه او که در روزنه سوراخ طویل
و تاریک روزگار میگذراند خیال کرد که بعد از
آنکه مادرم رفت مخفیانه از دنبال او میروم
به بینم بکجا میرود بعد از آنکه از ظلمات مسکن خود
بیرون آمد دید عجب روشنائی و بساطی بر
پاست قدری گردش کرده و تماشا نمود
و مراجعت کرد وقتی مادرش آمد گفت مادر
جان شما هر روزه بجای خوب برای عیش و
عشرت خود میروید و مرا از بیرون رفتن
قدغن میفرمائید مادرش فریاد و فغان کرده

متغیر شد که مگر تو از سوراخ بیرون رفتی گفت
بلی مادر گفت کجا و کدام چیز و چه کس را دیدی
گفت وسعت زمین و اشجار و بناهای آسمان
و زمین را دیدم و چند انسان و حیوان راهم
دیدم مادرش گفت کدام جنس حیوان را
دیدی گفت یک حیوان بسیار وحشی با
شاخ و پر و بال و دُم که متصلاً با تغیر و صدای
کُمزه قارد قور میکرد و من از او بسیار
ترسیدم و دیگر یک حیوان همجنس و شبیه
بخود مان که بسیار نرم و لطیف و خوش
خلق با صدای ملایم و آهسته و نرم مثل پدر

و مادر مهربان ملاطفت و مهربانی و اظهار دوستی
میکرد و میگفت من از جنس شما و بجای پدر و مادر
و عمه و خاله و برادر مهربان شما هستم ملایم نرم
نرمک جلو میاید که شما رسیدید من فرار کردم
بعد ازین کلمات مادرش فریاد کرده گفت آه آه
آه مادرجان نزدیک بود امروز آخر عمر شما باشد
و مرا بعزای خودت بنشانی مادرجان تو عقل
نداری و دوست و دشمن را نمی شناسی اما
آنکه گفتی بسیار بدحرف و قار و قور میکرد او
خروس موذن حق است و با خانواده ما کاری
ندارد و اذیتی نمیکند اما آن دیگر که بجای

پدر مهربان و مادر جان فشان بود و بنظر تو
همجنس و هم خو لمیآید گربه ولد الزنا خبیث و
شرور است که قاتل پدر شهیدت و عمه یکتا بهت
و خاله و برادر مظلوم تو میباشد پس اطفال را
که ساده لوح میباشند نباید گذارد با
گرگ های بلباس میش گربه های مهربان تر
از مادر و پدر معاشر و مجالست کنند و اینه آتشی
که به پنبه افتد آنها را فاسد میکنند این است
حال اشخاص ظاهر الصلاح امّا از مجالست با اشخاص
دنی الطبع و لئیم از برای تو ابد اخیر دنیا و
آخرت نخواهد بود چه اگر آب زندگی باد

هرگز از شاخ بید بر نخوری با فرومایه روزگار
مبر گزنی بوریا شکر نخوری اما مؤلفت
با اشخاص خبیث و رزل اگر موالفت ورزی
مثل پسر نوح خطاب انّه لیس من اهلک ایشان
غیر صالح در حق تو جاری میگردد چنانچه میگوید
پسر نوح با بدان بنشست خاندان نبوتش
گم شد سگ اصحاب کهف روزی چند پی
نیکان گرفت و مردم شد دیگر از موانست
اشخاص متّهم باید پرهیز کنی چنانچه پیغمبر فرمود
اتقوا من مواضع التّهم وان سلّم الانسان من
سوء نفسه وهمن سوء نفس المدعی لیس بسلیم

اگر انسان از درک اخلاق انها سالم نماند از
گفتگوی مردم بخصوص دشمن و مدعی سلامت نخواهد
بود و نیز از آمیزش اشخاصی که متصف بصفات
مستقبحه هستند باید کناره گیرند و دوری جویند
که تدریجا آن صفات قبیحه غیر مستحسنه را درک
می کنند چه مجالست مُسری است و انسان
هم از کوچک و بزرگ و عالم و جاهل قابل علم
و صنعت و کتابت یعنی قابل قبول کلیه صفات
قبیحه و حسنه کلیت دارد پس هر کس را میتوان
متصف بصفات نیک و صفات زشت و پنهان نمود
و او را از راه خارج کردن منتهی اینکه بعضی

بواسطه پستی عنصری و ضعف دماغ بهدست
کم و مبلغ قلیل بعضی را در مدت زیاد و مبلغ کثیر میتوان
از دین و ایمان و ناموس خارج نمود مگر نفوس
قدسیه را که مؤید من عند الله میباشند مگر
ندیده که بعضی دین و ناموس را بده تومان
نمیفروشند اما بده هزار تومان و صد هزار تومان
میفروشند مگر ندانسته که جزئیات را حرام
و کلی را حلال چون این رساله گنجایش تفصیل
بعضی مطالب را ندارد فقط اشاره میشود از اصول
مطلب فروعاتش را باید فکر کرد و درک نمود
یکی از چیزهائیکه انسان را از صراط المستقیم

منحرف میکند ابرام و اصرار است دیده اید
احتیاج بامثال نداریم بوسی زلب یار
دلم کرده تمنا کردند بدتن سر اصرار سلامت
منتهی آنکه اصرار در بعضی در مدت قلیل و در بعضی
در مدت کثیر اثر خود را میکند پس انسان چون
ازین شیاطین انسی گریزی ندارد حتی الامکان
از کوچک و بزرگ باید بحکم و امر و رای عقل رفتار
کند چه عقل را خداوند بمنزله نبی وجود قرار
داده و بهر کس اولا راه نیک و بد را مینماید
فوراً باید مطابعت نمود و داعی نفسانی را
مقدم نداشت چه عقل میگوید گرمی است ترا

هر چه گوید بگوش جان بشنود این مسئله

مسلّم است که از بدو خلقت الی زماننا هذا مستقلات

عقلی را در تمام ممالک وحشی و متمدن روی زمین

و زیر زمین اطاعت و امتثال نمودند و پیغمبر

اکرم هم فرمودند کلما حکم به العقل حکم به الشرع

یعنی احکام من مطابق عقل است هرچه را که

عقل حکم کرده است شرع من هم همان را حکم

نموده و مابقی افسانه و فلسفه و اساطیر الاولین است

شریعت من سمحهٔ سهله است یعنی سهل و آسان

و بنایش به کلفت کاری و عسر و حرج را

جایز نمیدانم خداوند هم بمن امر فرموده

ما انزلنا علیک القرآن لتشقی یعنی پیغمبر ما قرآن را
برای مشقت تو نفرستاده ایم چنانچه در جائیکه
اسباب مشقت و زحمت فراهم شود و عسر و حرج
لازم آید تکلیف ساقط میشود حتی میفرماید اگر ترسی
از آب وضو که دست تو را اشقاق دهد تیمم کن
روحی و ارواح العالمین له الفداء چنانچه ذکر شد

مقاله بیست و ششم

از سمیات مهلکه و سر منشاء کلیه مفاسد که ام الخبائث است
لقمه حرام یعنی لقمه مضر و اس اساس و ماده المواد
صفات حسنه و مستحسنه و خصال و اعمال حمیده
و خصال پسندیده لقمه حلال است یعنی لقمه

مفید که عموم مردم باید درین باب کمال دقت را
بنمایند که خداوند حکیم علیم و مؤثر کل اشیاء عالم را
عالم اسباب قرار داده و از برای هر مادّه
الکول و مشروبی خواص و اثر چندی که در طبیعت
فعل و انفعال مینمایند مقرر فرموده مثلا مختصر
مسکری چنان در دماغ اشخاص عاقل عالم مؤدب
اثر میکند که آنها را بحرکات شنیعه و افعال قبیحه
میگمارد و مقدار کمی از ادویه جات علاء و فضلاء
که بافلاک نقشه و در اعماق دریاها هندسه میکشند
لایعقل و سفیه دیوانه و مجنون میکند و احضر
در بعضی از ذره لابات که الکول و مشروب و آنها

محدود است ملاحظه فرموده اند که شکل و رنگ
و پوست و جلد آنها بیک نسق و طبیعت و اخلاق
و اطوار آنها بیک طریق است دیگر اینکه دیده اید
اشخاص خیلی قوی و نطاق راکه قدری سست
حرکت و نطق میکنند بآنها میگویند مگر ماست خورده
و این مثل که نتیجه کلام بزرگان است مشهور و متداول
است که پدرت در آنشب چه خورده بود که تورا
پس انداخت اگر دقت بفرمائید این مطلب بر
واضح است و درین مختصر رساله بنای تطویل
کلام نیست و معنی حدیث شریف السعید سعید
فی بطن امه والشقی شقی فی بطن امه مؤید این

مقال است که به اثر لقمه و نطفه در شکم مادر طفل شده
و پرورش میگیرد و متولد میگردد چنانچه بسیار
اطفال غیر بالغ و کوچک از یک پدر و مادر دیده اید
که خبیث و شرور و موذی و دیگری بعکس است
این است که عقل کل تأکیدات در باب اجتناب
از لقمه حرام و مضر فرموده اما ممکن است که
بعد از تولد در طبیعت آنها بواسطهٔ اکل و شرب
و حشر و نشر تغییر حاصل شود و باقتضای آب
و هوا و مکان و عصر و زمان تغییرات کلی
و اختلافات عظیمه در وجود آنها عارض
و حادث گردد و حدیث شریف کل مولود

یولد علی الفطره گواه این بیان است یعنی
هر طفلی متولد میشود بهیئت مجتمعه مواد و اثرات
مترتبهٔ آنها که بر نطفه عارض گردیده و در شکم
مادر نمو و تربیت شده است یعنی آنوقت ابوی بواسطه
مجالست و حشر پدر و مادر او را یهود و نصاری
و مجوس و غیره و غیره میکند باین برهان
عقلی و دلیل رزین متین مجالست چنانچه مشروحاً
اشاره شد مؤثر است و باید درین قول که
لا جبر و لا تفویض بل امر بین الامرین که ظاهرش
مثل کوسج و ریش پهن است تأمل نمود به بیان این
حشر و نشر و اثرات دویه در تغییر عوارضات

اثر کلی دارد مثلاً اشخاصی که سلولهای دماغی
آنها بواسطه اثرادویه بشکل مخصوصی قرار گرفته اند
ومختلف الطبیعه شده اند وهر گروهی مایل بیک چیز
هستند چنانچه میفرماید کل حزب بما لدیهم فرحون
ومستبد برای میباشند وخود را بآب و آتش
میزنند وبکشتن وبستن برای اجرای مقاصد
خودشان درمیدهند ممکن است چنانچه دیده اید
وشنیده اید باثر ادویه دماغی آنها را از
خیالات خود منصرف ومنحرف نمود که بعدها
متنفر ومتاذی ونادم وپشیمان از آن
خیالات واهیه بشوند مثل اینکه اشخاص دیوانه را

بور مور و غیره داده بر عقل آنها افزوده

میشود پس باید با مردمان عاقل عالم ادیب

اریب و نحریر دانشمند مجالست کرد و تحصیل

و اقتباس و اکتساب علم از آنها نمود که میفرماید

الناس موتی و اهل العلم احیاء و نیز میفرماید طلب العلم

فریضة علی کل مسلم و مسلمة و در جای میفرماید

اطلب العلم و لو بالصین یعنی طلب علم کنید

اگر بچین باشد و در حدیث دیگر میفرماید اطلب العلم

من المهد الی اللحد و غیره و غیره

مقاله بیست و هفتم

چون اطاعت سلطان و محبت وطن از فرایض

شرع و لوازم عقل است بمضمون العلم فی الصغر کالنقش
فی الحجر باید در طفولیت مرکوز خاطر اطفال نمود که
دوست سلطان و دولتخواه و وطن پرست باشند که
حب الوطن من الایمان بلکه باید درک و تحصیل
کنند اعلی مدارج انسانیت و اسمی معارج مدنیت را
که نوع پرستی است چنانچه پیغمبر فرماید لیس الفضل لمن
یحب الوطن بل لمن یحب العالم بعلت آنکه بنی
آدم اعضای یکدیگرند که در آفرینش ز یک
گوهرند چه عضوی بدرد آورد روزگار
دیگر عضوها را نماند قرار درین صورت
درجهٔ اکمل انسانیت آنست که نوع خود را مثل خود

داند و هرچه را از برای خود می پسندد و دوست داشته

دارد از برای نوع خود هم بخواهد و دوست داشته

باشد ذلک فضل الله یؤتیه من یشاء پس طوایف

و فرق صنفیه مختلفه باید با یکدیگر در کمال رافت

و مهربانی و خلاق و اقوال ملایم و لین رفتار نمایند

چنانچه خداوند تعالی بحضرت موسی علیه السلام

میفرماید فقولا له قولا لیّنا یعنی با فرعون بقول

ملایم و نرم لین گفتگو کن هرگاه بنای سختی و تندی

و قتل و غارت بود خداوند اولی و اقدم بود

نسبت به بندگان خودش و حال آنکه از پدر

مهربان بهتر و عفو و کرمش شامل و کافل حال

طاقی باغی عاصی است دوستان را
کجا کنی محروم تو که با دشمنان نظر داری
مجرم در آن دقیقه بداند که هر نفس ما را چه
لذتیست بعفو گناه کار همواره ارتکاب جرایم
کند بعمد دایم بنزد ما کند آرد باعتذار لولم
یکن الذنب لما عرف العفو میفرماید لو علم الناس
ما وجدنا بلذت العفو لتقربوا الینا بالجنایات
نظم صد بار اگر توبه شکستی باز آی گر مشرک
و گبر و بت پرستی باز آی این درگه ما درگه
نومیدی نیست باز آ باز آ هر آنچه هستی
باز آی پس هر کس و دایع و صنایع عزیز

خداوند را بیازارد البته مکافات و معذب
خواهد شد مگر اشخاص فاسد و مفسد و موذی و مضر را
که بحکم خدا و رسول و عقل و نقل دفع آنها واجب
و لازم است پس اخلاق خوش یکنوع اسباب
شرافت و نجات انسان است چنانچه میگوید
هر کرا خلقش خوش است نیکش شمر خواه
از نسل علی خواه از عمر خداوند علی اعلی
میفرماید بندگان من از طرق مختلفه بطرف من
میآیند بعضی راه را گم کرده اند من که خداوند
حلیم عالم هستم نباید راه را گم کنم و با آنها در مقام
عذاب و نکال برآیم مرحوم صفی علی شاه

قدس سره میفرماید بسکه از هر طرقی راه بتو
بسیار است بتو بر کردد اکر راه روی بر کردد
پس الطرق الی الله بعدد انفس الخلایق مؤید این
مقال است و مقصد و مقصود همه یکیست لکن
بعضی وسایل و وسایط مختلفه اسباب هلاکت
و ضلالت میکردند چنانچه مولوی میفرماید من
نخواهم فیض حق از واسطه که هلاک خلق شد
این رابطه و چنانچه میکوید ناله ناقوس دیر
بانک اذان حرم هردو بنام یکیست مختلف از
کفتکو است نزاع عنب داذوم و انکور لفظی است

مقاله بیست و هشتم

مندرجات این مقاله را باید اطفال مرکوز
و محفوظ خاطر خود دارند و بدانند لطف حق و
تأییدات آسمانی و توفیقات سبحانی شامل
حال آنها شده است که متولد و واقع شده اند
در زمان سلطان عادل عاقل دانشمند ملت
پرست رعیت پرور عدالت گستر که پایه
عدلش برتر و بالاتر از انوشیروان است
که پیغمبر مکرم افتخار «وُلِدتُ فی زمن السلطان
العادل» فرمودند بعلت آنکه اشخاص حالا
هوا پرست این عصر اگر دوره انوشیروان
بودند ابداً قابل باین رتبه و مقام نمیشدند

قدس سره میفرماید بسکه از هر طرفی راه بتو
بسیاست بتو بر کردد اکر راه روی بر کردد
پس الطرق الی الله بعدد انفس الخلایق مؤید این
مقال است و مقصد و مقصود همه یکیست لکن
بعضی وسایل و وسایط مختلفه اسباب هلاکت
و ضلالت میکردند چنانچه مولوی میفرماید من
نخواهم فیض حق از واسطه که هلاک خلق شد
این رابطه و چنانچه میکوید ناله ناقوس دیر
بانک اذان حرم هردو بنام یکیست مختلف از
کفتکو است نزاع عنب واذوم وانکور لفظی است

مقاله بیست و هشتم

مندرجات این مقاله را باید اطفال مرکوز
و محفوظ خاطر خود دارند و بدانند لطف حق و
تأییدات آسمانی و توفیقات سبحانی شامل
حال آنها شده است که متولد و واقع شده اند
در زمان سلطان عادل عاقل دانشمند ملت
پرست رعیت پرور عدالت گستر که پایه
عدلش برتر و بالاتر از انوشیروان است
که پیغمبر مکرم افتخار ولدت فی زمن السلطان
العادل فرموده اند بعلت آنکه اشخاص حالا
هوا پرست این عصر اگر دوره انوشیروان
بودند ابداً نائل باین رتبه و مقام نمیشدند پس

درین زمان سعادت توامان از تائیدات کامله
و توفیقات شامله خداوند رئوف مهربان رای
جهان آرای حضرت ظل الله علاقه فرموده که
اساس تمدن و ترقی و آسایش و راحت
اهالی و تعمیر بلدان و آبادی خطه ایران را
محسود ممالک شرق و غرب فرمایند و نشأ اهالی
اعصار سابقه و ازمنه سالفه اولیه ممتازه آنرا
در عروق و شرائین ساکنین و متوطنین ایران
جریان دهند که خلف در اداوار ماضیه عزت
و سعادت و قدرت و شرافت این مملکت
چون صبح صادق از افق کائنات طلوع

ولامع و نور جهان افروز نیر اعظم علوم
ومعارفش در اقطار مشارق و مغارب منتشر
وساطع بود و از صیت سطوت ملکوتش ملوک
یونان و رومان خاشع و خاضع و در زمان کورش
که بهمن بن اسفندیار است حدود ایران از
داخله چین تا اقصی بلاد حبش بود که سیصد و شصت
اقلیم میشود و در تاریخ ابی الفداء که از تواریخ
موثقه است اقالیم سبعه در تحت تملک و تصرف
ایرانیان بوده متدرجاً بواسطه نخوت و جهالت
ونفس پرستی و اغراض شخصیه و منافع ذاتیه
و آراء و اهواء عاطل و باطل مفسدیان امور

و علوم و مجالس شورای عمومی زیرا که توسل

بحبل المتین علم و معرفت هیئت اجتماعیه نفوس پس

بهیمه را از حیز جهل باعلی درجه و افق دانش و بینش

و سعادت ابدیه مصاعدت میدهد و ایجاد و تاسیس

قوانین عدلیه موافق احکام اللهیه که کافل و مکمل

سعادت بشریه است اول علت ترقی و تمدن است

اگر اولیای دولت و امنای ملت از اراده سنیه

عادلانه تخلف ورزند در دنیا خود با اولاد و احفاد

و اعقاب گرفتار سیئات اعمال و مکافات

کردار خود گردیده و مطاعن آنها در اوراق

دفاتر و صحایف ثبت و ضبط گردیده و مورد

ملامت و مذمت آیندکان کردند و در آخرت عند الله
مسئول و مؤاخذ خواهند بود خسر الدنیا والاخره
ذلک هو الخسران المبین پس تأسیس این دو
مجلس موقوف باجتماع اشخاص دانشمند و صاحب
عقل و مدرک و خردمند زیرک فطن که از هر طبقه
حاضر و افکار ابکار خود را به آزادی عرضه بدارند
و واضح است که بنیاد حصین سیاست و بنیان متین
مدنیت بمشورت عموم صورت نه بسته و نشید
نگردیده است چنانکه خداوند عالم به نبی اکرم
همه جا امر بمشورت میفرماید آیه وافی هدایه
وشاورهم فی الامر شاهد حال و مؤید این مقال است

نظم شاورصدیقک فی الخفی المشکل واقبل

ناصح متفضل پس رای اشخاصیکه از فضل وکمال

نصیبی ندارند شرف و افتخار را بمال و منال

دانسته و بواسطهٔ اندوختن مال از آموختن علم

وکمال بی بهره مانده رای آنها مطاع و مسموع

نخواهد بود کر بی هنر بمال کند فخر بر حکیم کون

خرش شمارند اکر کاو عنبر است علیهذا اصلاح

هر کاری درکف کفایت نفوس مجتمعه خبیر و بصیر

عالم فاضل است و اشخاص و نفوسیکه عقول

و افکارشان بعلل و اغراض و امراض خبیثه

ذاتیه ذلیه مختل و روشنائی رای سخیف آنها

بغبار خودپرستی و ظلمات منفعت شخصیه محجوب
و مکدر و بشهوات نفسانیه خودپسندی اتیت و نفت
و کسب یاست و تفرعن و تشخص مصروف و طلبای
علم مغایرت برادانی و اقاصی افرازند احتیتناب
و ازاله این نفوس بهیمیه بر افراد اشخاص مجتمعه
فرض و محتوم است اولئک کالانعام بلهم اضل
باید اجزاء مجتمعه متدین و بیغرض و صاحب شرف
و مجدد و بجدود الهیه و عدل فی مذهب و صراط
و مطلع بر دقایق اوامر اللهیه و واقف بر اصول
متقنه مرعیه و عالم بر قوانین ضبط و ربط داخله
و علاقات خارجه و متفنن بر فنون نافعه تیه

بوده غنای جمهور رعایا را غنای خود و دولت
عموم افراد اهالی را معموریت خزاین دولت
و ملت دانند و بفکر ثاقب و رای صائب بوصول
اعلی مدارج ذاتیه و اسمی معارج فطریه مبتاهی
گشته و بعروة الوثقی تقی متشبث و بحبل المتین
هدی متمسک و متوسل تجلیات و تصورات شان
از شمس معارف عمومیه مقتبس و مکتسب گنج
باد آور خسروان را بقطرهٔ از زلال معارف
و بیان ندهند و قناطیر مقنطره ذهب و فضه را
با حل مسائل غامضه مقابل ننمایند و صغایای را
متین و حرف صحیح هر قائلی با مضای مجلس از

مستقلات عقلی است بجهة آنکه هر حرف صحیح مطاع
و قول او حجة اوست چنانچه میفرماید انظر الی ما
قال و لا تنظر الی من قال چه بسیار اشخاص
ظاهر الصلاح صاحب عرض و طول و عمق با کبر سن
ملاحظه میشود که عِظَمْ جبین آنها بزرگتر از عظم
بیابان است پیر بود آنکه ریشش شد سفید
پیر نبود آنکه بالایش خمید صغار هشتاد
ساله لا تعد و لا تحصی دیده شده است صاحب
لحیهٔ طویل و نسب نبیل که در ظلمات جهل و وادی
نادانی ذلیل و نسب را برای شرافت خود برهان
و دلیل میآورند بمناسبت این مقام شعری

انشا شده می شنیدم که ابلهی میگفت
پدر من فلان خان بوده که صد پیاله
میتوان خوردن که بعهد قدیم نان بوده
شخص نیکوئی پیش مأمون آمده مأمون پرسید
پسر کیستی گفت ابن الادب قال نعم النسب اینتسب
الیه یعنی به بهترین نسبها خود را منتسب کردی
پس نتیجه مقالات هر مجلس و مجمعی یا باید مضامینی
مفهوم باشد یا ترجیح طرف کثیر بر قلیل اگرچه یکنفر
باشد نه آنکه یکنفر یا دو نفر شیاد مستبد رای خود را
بطراری و شیادی باسم مجلس تمام کرده و
منفرد یا شفه را جمع و انجمن خوانند ان هذا لشیء عجاب

مقاله بیست و نهم

مختصر بعضی مطالب مفید نظام نامهٔ مدرسه را اینکه اول باید مدیر و ناظم مدرسه متدین و پاکدامن مجد و مجدد الله بوده و متهم نباشند و همه اوقات کار در مدرسه باشند دویم باید مدیر و ناظم عالم بدروس و آنچه که در مدرسه گفته میشود باشند و الا ابدا ترقی از برای شاگردان نخواهد بود سیم شاگردان ابدا حق ندارند بخانه اجزاء مدرسه رفته یا در خارج با آنها یا با یکدیگر مراوده کنند چهارم در نبودن معلم نباید در اطاق داخل شوند پنجم وضع پروگرام را نباید هر روزه تغییر دهند ششم تمام درسها را باید ثبت کرد که در آخر ماه معلوم باشد چه مقدار تحصیل کرده اند

که بهترین اسباب ترقی است هفتم امتحانات عدیده

نزد اشخاص مختلفه هشتم رسانیدن حقوق اجزا مرتباً نهم دادن

جایزه بری اطفال برای تشویق آنها دهم همراهی اولیای

اطفال که درشب تکالیف مدرسه را عمل نمایند یازدهم غایب

نشدن اطفال و رفتن از مدرسه بمدرسه دیگر دوازدهم نگرفتن

اجزا مدرسه هیچ اسم و رسم از اولیای اطفال هر چه باشند

و معامله و امانت فیمابین اجزا یا اطفال با یکدیگر ممنوعست

مقاله سی ام پرگرام دروس

سال اول شناختن حروف و نوشتن ترکیب آنها

و خواندن نسخ و نستعلیق کتاب ابتدائی و شروع بکتاب

علی و چهار عمل اصلی حساب از یک تا ده و شروع بقرآن سال دویم

خواندن جزو اول قرآن و گلستان و چهار عمل اصلی حساب از ده
تا صد و اصطلاحات جغرافی و شروع بسیاق و بقیه کتاب علی
و مشق و دیکته سال سیم قرائت قرآن با رعایت تجوید حساب تا آخر
کسور جغرافیای و زاول تاریخ ایران و سیاق و شرعیات
و شروع بصرف و مشق و دیکته سال چهارم خواندن تمام قرآن
با تجوید و رقعه جات و بقیه صرف عربی و شروع بصرف فارسی و حساب
تا آخر و سیاق تا آخر جمع و تفریق جغرافیای بخطعه بطور اختصار
و مفصل جغرافی ایران و اصطلاحات هیئت از خسوف و کسوف
و خواندن تاریخ ایران از بعد از هجرت الی زماننا هذا مشق
و دیکته و شروع بقرائه سال پنجم قرآن و شرعیات از
مکاسب و خمس و زکوة و غسلیات و ادبیات و شروع بنحو

ومختصر هیئت و تاریخ ملل مشرق زمین دوره اول پل برت
و فرانسه و سیاق و مشق و دیکته سال ششم که سال اول
علمیت شرعیات و ادبیات و مدارج جبر و مقابله و جغرافیای
آسیا مشروحا و شروع بهندسه و تاریخ دوره دویم
پل برت و فرانسه و دفترداری و عربی سال هفتم شرعیات
و منطق و ادبیات و ترجمه فارسی بعربی و عربی بفارسی
مدارج هندسه و هیئت و جبر و مقابله و مقدمات شیمی
و فیزیک و فرانسه و انگلیسی و دفترداری سال هشتم
شرعیات و منطق و ادبیات و ریاضی و جغرافی
و تاریخ و هندسه و فرانسه و انگلیسی و دفترداری
و عربی سال نهم تکمیل دروس سال هشتم فی سنه ۱۳۲۲

بتعالی شأنه
حق طبع فیمابین بنده درجات فخار... معارف ادب آقا میرزا محمد علیخان باشراکه محفوظ است درین کتاب بشرکت ایشان بطبع رسید

در مطبعه مرزا [illegible] علی اصغر بطبع رسید